

## 中秋佳节

# 如何才能安心享用月饼



月饼作为中秋节标志性食品,不仅承载着团圆的寓意,也成为了人们餐桌上的美味佳肴。月饼好吃,但也得注意健康先行。专家提醒大家,月饼具有高热量、高脂肪、高糖分等特点,食用时有诸多注意事项。



### 健康食用方式

#### 1. 精准计量,“份额制”与家人朋友分享

月饼虽小,热量却不容小觑。

一个标准大小的月饼(约100克)热量相当于几碗米饭的热量,建议每日摄入量控制在1-2个为宜。如果家中月饼种类繁多,不妨采用“份额制”,将每个月饼切分为小块,与家人共享。另外,为了控制月饼的摄入量,也可以提前规划好每天的饮食计划,将月饼作为其中的一部分进行合理分配。例如,可以在早餐或下午茶时间吃,并相应减少其他高热量食品的摄入量。

#### 2. 慢品细尝,一块月饼可分多次食用

月饼的精髓在于其细腻的口感与丰富的层次。在享受这份美味时,不妨放慢节奏,细细咀嚼。同时,建议将一块月饼分多次食用,不仅可以延长满足感,还能有效避免一次性摄入过多热量,减轻胃肠负担。

#### 3. 建议搭配绿茶或黑咖啡食用

为了平衡月饼高热量与高脂肪的特性,我们需要巧妙搭配其他食物。一杯清新的绿茶或黑咖啡,不仅能够解腻,还能促进消化。

#### 实用小贴士:

**时间选择:**尽量饭后一段时间食用月饼,避免空腹时摄入过多糖分与脂肪。

**温度控制:**月饼宜在室温下食用,过冷或过热的月饼都可能影响口感与消化。

**保存方法:**未食用的月饼应密封保存于阴凉干燥处,避免受潮变质。

**创新尝试:**不妨尝试将月饼融入早餐或下午茶中,如用月饼碎搭配酸奶、燕麦等制作创意料理,既健康又美味。



### 五类人群须注意

#### 1. 糖尿病患者

糖尿病患者应严格控制月饼的摄入量,需要特别注意的是,无糖月饼虽然不含蔗糖,但可能含有其他甜味剂或淀粉类替代品,仍需谨慎食用。建议选择低糖或无糖的月饼,并在食用前后监测血糖变化。

**特别提醒:**增加膳食纤维的摄入,如多吃蔬菜、水果等,有助于控制血糖稳定。

#### 2. 高血压、高血脂患者

对于高血压、高血脂患者来说,月饼中的高脂肪和高盐分是潜在的威胁。建议选择低脂、低钠的月饼品种,如冰皮月饼、绿茶月饼等。同时,注意控制食用量,避免一次性摄入过多热量和脂肪。

**特别提醒:**可以搭配一些富含钾元素的食物,如香蕉、菠菜等,有助于降低血压和血脂。

#### 3. 胃肠疾病患者

月饼中的油腻和不易消化的食物容易加重胃肠负担,引发胃痛、胃胀等不适症状。建议选

择易于消化的月饼品种,如五仁月饼(避免过多坚果)或水果月饼(选择新鲜水果馅料)。

**特别提醒:**避免在睡前或空腹时食用月饼。

#### 4. 儿童

孩子如果过量食用月饼,会出现消化不良和腹泻等症状。儿童正处于生长发育阶段,过量食用月饼不仅会导致肥胖,还可能影响正餐的食欲和营养摄入。

**特别提醒:**家长应控制孩子的月饼摄入量,并引导孩子多吃蔬菜、水果等健康食品。

#### 5. 孕妇

高糖月饼不仅可能导致孕妇自身血糖波动,增加患妊娠糖尿病的风险,还可能影响胎儿的正常发育。孕妇的身体在孕期本就处于敏感状态,对营养物质的吸收和代谢能力也有所变化,因此更需要精细管理饮食。

**特别提醒:**孕妇应选择低糖或无糖的月饼,如某些专为孕妇设计的健康月饼。同时,要控制食用量,避免一次性摄入过多糖分和脂肪。

### 巧选月饼 记住三要点

#### 1. 选择正规渠道购买

购买月饼时应选择正规渠道,以确保月饼的质量和安。近年来,市场上不乏假冒伪劣月饼,这些产品往往存在卫生不达标、添加剂超标等问题,给消费者健康带来隐患。

#### 2. 关注月饼的营养标签

购买时要关注月饼的营养标签,尽量选择脂肪和能量不高的产品。月饼种类繁多,从传统的豆沙、莲蓉到现代的冰淇淋、巧克力等口味,不同种类的月饼营养成分差异较大。

#### 3. 注意保质期和生产日期

购买时还需注意月饼的保质期和生产日期,确保购买到的是新鲜、优质的月饼。过期的月饼不仅口感变差,还可能滋生细菌,对健康造成危害。

### 小贴士

大家在选购和食用月饼时掌握以下三个小窍门,可以帮助大家健康吃月饼。

#### 窍门1

配料中最好不含“蔗糖、葡萄糖、果糖”等添加糖。不含“代可可脂、植脂末、起酥油、植物黄油、氢化植物油、精炼植物油”等反式脂肪酸。配料表中一般按配料从多到少依次排列,这些配料排位越靠前说明含量越多。

#### 窍门2

在选购月饼时,重点关注营养成分必须标识“4+1”——“能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠”,其中,4为核心营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠,1为能量。

优先选择能量低的月饼,如水果月饼,但广式月饼中的双黄莲蓉月饼往往能量较高;控制体重人群重点关注脂肪含量。另外还要关注钠含量。钠含量低有利于控盐。

#### 窍门3

月饼大多以小麦粉、糯米粉、大米淀粉、玉米淀粉等为主料,馅料中有的还含猪油和白砂糖,吃月饼就当于吃主食了。吃月饼应减少其他主食的食用量,防止能量过剩产生超重、肥胖问题。可以将月饼切开几个人分着吃或选择独立包装小分量的月饼。

来源:中新网